



『硝酸性窒素とは何ですか』(2)

2009.5.18

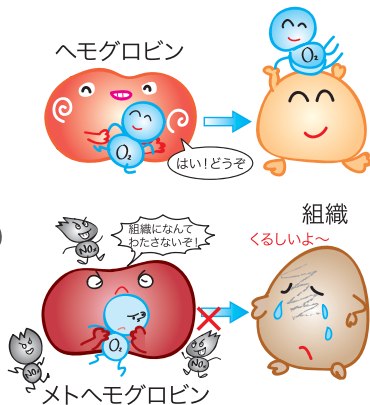
▶ 摂りこまないためには…

硝酸性窒素は、葉物の野菜に多く含まれているため、葉物の野菜を食する際には特に注意して硝酸性窒素を除去することが大切となります。硝酸性窒素を含まない水で茹がいてアク抜きをすることによって、だいぶ取り除くことができます。しかし、生の野菜をそのまま炒めたり、電子レンジで調理すると硝酸性窒素は除去できず、逆に高濃度に濃縮されることとなります。

▶ 酸素を運べない!

体内に摂りこまれた硝酸性窒素は、分解され亜硝酸塩に変化します。

実はこの亜硝酸塩が“くせもの”で、血液中のヘモグロビンと非常によく結びつきます。ヘモグロビンは赤血球中に含まれ、全身に酸素を運ぶ重要な役割をしているのですが、亜硝酸塩はそのヘモグロビンと結びつき、酸素を運べない「メトヘモグロビン」に変えてしまうのです。そのため、体内は酸素欠乏を起こし、貧血と同じような状態になります。特に乳幼児の場合は、胃液の酸性度が大人に比べて未熟なので亜硝酸塩に変化する割合が高く、ブルーベビー症（メトヘモグロビン血症）となって、唇の色が青紫色に変わってきます。メトヘモグロビンの量によってはチアノーゼ（皮膚や粘膜が紫色になる）を示し、重篤な事態となります。火事などの際の死亡につながる一酸化炭素中毒のように急激な症状を起こし死に至ることもあるのです。



▶ ニトロソアミンとは?

亜硝酸塩は胃の中でタンパク質やアミノ酸と結合することによって、ニトロソアミンという強力な発ガン誘発物質を作ります。体内に硝酸性窒素を摂り続けるような生活を何十年も続けてしまえば、ガンなどの生活習慣病になる可能性が高まります。

▶ 自分の身は自分で守る

今日、野菜は海外から輸入している物も含めて、硝酸性窒素の汚染が確実に進んでいます。しかしながら、便利で快適な生活の質を低くすることは、なかなか難しいのが現実です。そこで、野菜を食べる際には、硝酸性窒素を除去することが望まれます。安全が要求される中で、日常生活の質の向上を図るためには、各々が自分を守る努力も必要といえるでしょう。